

6がっいただきます～す

令和5年度6月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

梅雨の季節が近づいてきました。

1日の中でも気温差が大きかったり、むしむしする日があったりすると疲れも出やすくなります。しっかり食べて、疲れを撃退し、暑い夏に備えましょう。



梅雨, こんなことに気をつけましょう

梅雨のじめじめとした季節は、食中毒の菌やカビが大好きな季節です。

特に食中毒の菌は、食べ物の中で増えても味やにおいが変わりません。また、食べ物に菌がつくとあっという間に増えてしまいます。菌がたった1個つくだけでも2時間後には食中毒が起きてしまうほどまでに増えてしまうのです。

(食中毒の菌がが元気になる場所は…)

<p>食中毒の細菌は、28～35℃ぐらいの温度が大好きです。</p> <p>28～35℃</p>	<p>肉・魚など、食品ならなんでも好きです。</p>	<p>かわいたところで、食中毒の細菌はふえません。ジメジメとしたものが大好きです。</p>
--	----------------------------	---

(食中毒を起こさないために)

<p>しっかり 手を洗いましょう</p>	<p>食品の鮮度を 確かめましょう</p>	<p>十分に 加熱しましょう</p>	<p>調理したものは すぐに食べましょう</p>
---------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

「**洗手必勝!!** もちろん完璧ですね。」



給食室では…

給食室でも細心の注意をはらっています。手も食べ物もしっかり洗うことはもちろん、気温・湿度を確認したり、できあがってから食べるまでの時間ができるだけ短くなるように調理の仕方と時間配分に気をつけたり、様々な工夫をして作っています。

今月は「食育月間」です。

食べることは、生きていく上で欠かせないことであり、健康な生活を過ごすための基本となるものです。

英語のことわざに“You are what you eat” (あなたはあなたが食べたものである)があります。「体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる」という意味です。

食育と言われるとなんとなく難しいものと思ってしまうがちですが、毎日の生活の中で当たり前のようにできていることが多いのです。今月はちょっとだけ食べる事について意識を高めてみましょう。

- たとえば…
- 1, 食べることの楽しみや喜びを改めて感じよう (おいしいな・楽しいな)
 - 2, 食べ物のことをよく知ろう (産地は?どこを食べているの?)
 - 3, 栄養のバランスを考えながらいただく (赤・黄・緑はそろってる?)
 - 4, 旬の食べ物や郷土料理を知ろう (小国の特産物って何だろう)



ごぼとん丼 (9日の献立です)



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丼物だと、かむ回数が少なくなりがち。そこでごぼうをたっぷり使った、自然とかむ回数が増える丼物をご紹介します。甘じょっぱい味付けてご飯も進みます。

材料 (4人分)

- ごはん … 4人分 (約 600g)
- 豚こま肉 … 120g
- たまねぎ … 120g
- ごぼう … 120g
- サラダ油 … 大さじ 1/2
- 酒 … 大さじ 1/2
- みりん … 大さじ 1
- さとう … 小さじ 2
- しょうゆ … 大さじ 1
- かたくり粉 … 4g

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② たまねぎは半分にしてスライス、ごぼうはさがきにする。
- ③ ①を油で炒め、色が変わったらごぼう、たまねぎを加えて炒める。
- ④ Aを加えて味をつける。
- ⑤ かたくり粉を水で溶いて加え、少しとろみをつける。
- ⑥ ご飯に⑤をのせる。

★できあがり★

